

5月 献立表



令和8年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質			
今日は八十八夜			中華おこわ 野菜のおかかあえ にらたまスープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉,粉かつお 鶏肉,豆腐 鶏卵,粉ゼラチン	牛乳 アガー 生クリーム	もち米,米 さとう でん粉	油 ごま油	にんじん にら	にんにく,しょうが ねぎ,(干)しいたけ たけのこ(水煮),キャベツ きゅうり,たまねぎ えのきだけ	817 kcal 30.3 g 22.6 g
1	金	○								
4 月 みどりの日										
5 火 こどもの日										
6 水 振替休日										
7	木	○	豚丼 青菜と春雨のソテー 油揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ	米,米粒麦 さとう 春雨 じゃがいも	油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ こまつな	にんにく,しょうが こんにゃく えのきだけ たまねぎ,ねぎ	829 kcal 33.7 g 24.9 g
8	金	○	黒砂糖パン 魚のガーリック焼き チーズ入り粉ふきいも 白いんげんの田舎風スープ	しいら 豚肉 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも	油	パセリ にんじん さやいんげん	レモン にんにく たまねぎ キャベツ	749 kcal 35.4 g 29.8 g
旬食材メニュー			春野菜とツナのスパゲティ 小松菜サラダ キャロットケーキ	ベーコン ツナ(レトルト) ハム 鶏卵	牛乳 干ひじき	スパゲッティ 春雨,さとう 小麦粉,三温糖	オリーブ油 ごま油 バター	にんじん アスパラガス こまつな	にんにく たまねぎ レモン キャベツ	782 kcal 28.6 g 26.5 g
11	月	○								
12	火	○	麦ごはん 豆腐の五目炒め 中華あえ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 うずら卵(水煮)	牛乳	米 米粒麦 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく,しょうが たけのこ(水煮),キャベツ (干)しいたけ,ねぎ きゅうり,冷凍みかん	788 kcal 33.0 g 25.5 g
13	水	○	グリーンピースごはん さばの塩焼き 和風サラダ 若竹汁	さば 豆腐	牛乳 わかめ	米 もち米 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	グリーンピース もやし きゅうり たけのこ(水煮) ねぎ	794 kcal 31.8 g 33.9 g
14	木	○	セサミトースト クリームシチュー ツナサラダ くだもの	鶏肉 白いんげん豆 ツナ(レトルト)	牛乳 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム,わかめ	食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉,さとう	バター ごま 油	にんじん パセリ	にんにく,たまねぎ しめじ,キャベツ きゅうり セミノール	841 kcal 32.4 g 36.3 g
15	金	○	キムチチャーハン 切干大根の卵焼き トック入り韓国風スープ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	米 米粒麦 トック	油 ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく,しょうが キムチ,たまねぎ 切干しだいこん ねぎ,えのきだけ	803 kcal 33.1 g 27.6 g
18	月	○	ごはん 魚のハンバーグ ごまドレ青菜サラダ 吉野汁	豚肉 あじのすり身 油揚げ 豆腐	牛乳 干ひじき わかめ	米 パン粉 さとう でん粉	油 ごま	こまつな にんじん	たまねぎ,にんにく しょうが,キャベツ きゅうり,しめじ たけのこ(水煮),ねぎ	781 kcal 39.0 g 22.4 g
19	火	○	ピピンバ チゲスープ 牛乳寒入りフルーツポンチ	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天	米 米粒麦 さとう	油 ごま油 ごま	こまつな にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ ぜんまい,たけのこ(水煮) もやし,白菜,えのきだけ (干)しいたけ,キムチ パインアップル(缶) 黄桃(缶),みかん(缶)	810 kcal 31.6 g 24.2 g
20	水	○	ミルクパン ラザニア 卵入りコンソメスープ くだもの	ベーコン,豚レバー 豚肉 大豆 鶏卵	牛乳 生クリーム シュレッドチーズ	ミルクパン ぎょうざの皮 さとう,小麦粉 でん粉	油 バター	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ,えのきだけ マッシュルーム(缶) デコボン	823 kcal 37.8 g 33.2 g
21	木	○	ごはん 魚のピリ辛ソース焼き ごまだれかけ 呉汁	ガストロ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	米 さとう さといも	ごま油 ごま	こまつな にんじん	しょうが,にんにく,ねぎ りんご,もやし,だいこん ごぼう,こんにゃく えのきだけ	771 kcal 40.6 g 23.3 g
22	金	○	みそラーメン ししゃものからあげ りんご入りよもぎ蒸しパン	豚肉 鶏卵	牛乳 ししゃも プレーンヨーグルト	蒸し中華めん でん粉,小麦粉 さとう	油 ラード ごま油	にんじん よもぎ	にんにく,しょうが 白菜,ねぎ,もやし りんご	794 kcal 33.2 g 28.5 g
25 月 運動会 振替休日										
26	火	○	セルフフィッシュサンド 春野菜ポトフ フルーツヨーグルト	もうかざめ 鶏卵 豚肉 ウィンナー	牛乳 プレーンヨーグルト	無塩パン 小麦粉,パン粉 さとう じゃがいも	油	にんじん かぶ(葉)	たまねぎ,きゅうり レモン,キャベツ,かぶ セロリー,みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	856 kcal 41.9 g 37.2 g
27	水	○	ごはん 五目うま煮 小松菜の乾物あえ くだもの	豚肉 生揚げ 糸けすり	牛乳 じゃこ 刻みのり	米 じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,しょうが ごぼう,こんにゃく たまねぎ,もやし 河内晩柑	789 kcal 30.3 g 21.8 g
28	木	○	チキンカレー ヘルシーサラダ くだもの	鶏肉 大豆	粉チーズ 牛乳 わかめ	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉,さとう	油 バター ごま油 ごま	にんじん ホールトマト(缶)	にんにく,しょうが たまねぎ,セロリー りんご,こんにゃく きゅうり,もやし,メロン	836 kcal 25.6 g 25.8 g
29	金	○	麦ごはん ジャンボぎょうざ 白菜の中華サラダ 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 じゃこ	米,米粒麦 ぎょうざの皮 でん粉,さとう	ごま油 油	にら にんじん こまつな	しょうが,キャベツ,ねぎ にんにく,白菜,もやし たまねぎ クリームコーン(缶)	873 kcal 34.2 g 30.4 g

学校行事、材料調達の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。